

あらひが みんなのKAWARA版

嵐山東あおぞら体操

令和7年3月7日（金）から再開です！

日時:毎週金曜（祝日は休み）
午前9時～（20分程）

内容:ラジオ体操やリハビリ体操

場所:嵐山東公園グラウンドの北側

○開催の場合には午前9時にのぼり旗をあげます
○8時30分の時点で雨が降っていれば中止です

飲み物やタオルの
ご持参をお願いします♪



地図



お問い合わせ:

京都市西京区地域介護予防推進センター TEL ☎ 075-392-7874

学区社協の3月の催し物 紹介 2025

✿配食サービス 3月8日（土）

✿シニアサロン 3月 お休み

✿筋力アップトレーニング教室

3月22日（土）

場所:嵐山東児童館 **時間:**10時半～

※コロナ感染症の状況などにより、日程は変更もしくは中止となる場合があります。

詳しくは地域の掲示板にてご確認ください。

筋力アップトレーニング教室

運動不足で悩んでいる、65歳以上のそこのあなた!! 無料で筋力アップしませんか?
参加お待ちしております!!

<<問い合わせ>>

中路会長 TEL:090-9112-2605

近所で心配な人がいる、困った時には
ご相談下さい!

*嵐山東学区民生児童委員会
河原（滝谷）保男 会長

TEL075-881-5008 TEL080-3111-0962

*嵐山東学区社会福祉協議会
中路枝里子 会長

TEL075-871-4848 TEL090-9112-2605

*京都市西京・北部地域包括支援センター
京都市西京区松尾井戸町36番地

TEL075-392-7817（高齢サポート・西京北部）

あとかき

今年の冬は雪が降り寒さも厳しい日が続いていましたが、春の気配が少しずつ近づいてきたように思います。3月14日はホワイトデーがありますね。ホワイトデーは日本の様々なお菓子会社がバレンタインのお返しをしよう!と提案し、日本で生まれた記念日だそうですよ。

今までのチラシを見たい方は京都厚生園 西京・北部地域包括支援センターブログを検索! ➡

